

INTENSITAS MEMBACA AL-QURAN DENGAN *HAPPINESS*



SKRIPSI

Oleh:

Anis Puji Lestari

201010230311280

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MALANG**

2015

INTENSITAS MEMBACA AL-QURAN DENGAN *HAPPINESS*



SKRIPSI

Oleh:

Anis Puji Lestari

201010230311280

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH MALANG

2015

INTENSITAS MEMBACA AL-QURAN DENGAN *HAPPINESS*

SKRIPSI

Ditujukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Anis Puji Lestari

201010230311280

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH MALANG

2015

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Intensitas Membaca Al-Quran Dengan *Happiness*.
Nama Peneliti : Anis Puji Lestari
NIM : 201010230311280
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
Waktu Penelitian : Desember 2014-Juli 2015
Tempat Penelitian : Malang

Malang, 27 Agustus 2015

Pembimbing I

Pembimbing II

Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si

Adhyatman Prabowo, M. Psi., Psi

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji oleh Dewan Penguji

Tanggal 1 September 2015

Dewan Penguji :

Ketua Penguji : Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji : 1. Adhyatman Prabowo, M. Psi., Psi

2. Dr. Nida Hasanati M.Si

3. Ari Firmanto, M. Si.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

Dra. Tri Dayakisni, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anis Puji Lestari
NIM : 2010101230311280
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Intensitas Membaca Al-Quran Dengan *Happiness*

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian atau pun secara keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila surat pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si

Malang, 27 Agustus 2015

Yang menyatakan

Anis Puji Lestari

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaykum warahmatullahi wabarakaatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. *Alhamdulillahirabbilalamin* Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wataala* , yang mana atas segala ketentuanNya dan segala rahmatNya yang memberikan penguatan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada suri tauladan yang tidak pernah dapat tergantikan hingga akhir masa yang tidak lain adalah Rasulullah Muhammad *Salallahu Alaihi Wasalam*.

Skripsi dengan judul “Happines pada Lansia Ditinjau dari Intensitas Membaca Al-Quran” tidak dapat terlepas dari dukungan dan bantuan yang di berikan oleh orang-orang yang luar biasa.

1. Ibu Dra. Tri Dayakisni, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si., dan ibu Dra. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., selaku dosen pembimbing I, atas segala bantuan serta dukungan selama penyusunan skripsi ini, baik itu dalam membimbing, memberi koreksi, kalimat motivasi dan saran-saran yang bermanfaat kepada penulis.
3. Bapak Adhyatman Prabowo S.Psi, M. Psi selaku dosen pembimbing II, Juga atas segala bantuan serta dukungan selama penyusunan skripsi ini, baik itu dalam membimbing, memberi koreksi, kalimat motivasi dan saran-saran yang bermanfaat kepada penulis.
4. Bapak Dr. Latipun, M. Kes., selaku dosen wali yang telah memberi pengarahan dari awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibunda tersayang Nur Marlina yang senantiasa memberikan semangat tersendiri dan doa yang senantiasa di berikan selama proses kuliah hingga skripsi ini terselesasikan, ayahanda Mukari atas semua petuah dan doa terhadap putri tercintanya, ayah Liu Ching Hua yang senantiasa sabar dan dengan semua bahasa kalbunya dalam memberikan kasih sayangnya kepada putrimu ini, serta adek ku yang kucintai karena Allah Liu Chialing yang dengan segala kelucuannya mampu menghibur kakaknya tatkala jenuh dalam mengerjakan skripsi.

6. Kakak tercinta Muhammad Zazuli beserta keluarganya yang senantiasa memberikan doa dan semangat ketika di rumah.
7. Pak Teguh, Mbak Miranda, dan Umi yang senantiasa mendengar curahan hati tatkala gundah, doa dan semangat yang di berikan untuk segera menyelesaikan skripsi.
8. Mbak Farikha, Mbak Mia, Mbak Dhini, Mbak Kania, Mbak Uun, trimakasih tipsnya.
9. Saudara-saudari dari berbagai Fakultas yang tergabung dalam Keluarga Rohis UMM. Semangat sobat!
10. Keluarga Bapak Rhiza Sadjad yang memberikan semangat dan bantuan
11. Keluarga pertamaku di Malang para LARFA, anggota maupun alumni LISFA yang sennatiasa memberikan inspirasi, dan pengingat dalam kebaikan dalam menampaki dunia perkuliahan, hingga terselesaikannya skripsi ini. Kalian hebat sobat, lanjutkan!
12. Untuk sahabat seperjuangan Ary Muryani, Dewi Maulidayanti, Lutfi Okvita, Mike, Indah, Rina, Evi Afrida, Ani, Fauziyah yang senantiasa memberikan semangat dan teman berdiskusi maupun berkeluh kesah.
13. Teman, ibu, maupun adek kontrakan Al-Hilal yang senantiasa mengingatkan, membantu dan menyemangati untuk mengerjakan skripsi ini.
14. Keluarga Kecil UPT. Bimbingan Konseling: Bapak Shohip yang senantiasa memberikan semangat, masukan yang di berikan dan pinjaman buku gratis sebagai referensi, Mbak Siska yang senantiasa menambahkan sikap optimis dalam mengerjakan skripsi, Mbak Silvi yang senantiasa memberikan cerita menarik sebagai *refreshing* dikala jenuh, Sherly, Sari, Putri, Fauzi, Mas Wahyu, dan Iskandar yang sering memberikan dukungan dan bantuan di BK selama pengerjaan skripsi dan berjuang bersama, serta Diyah, Dita, Elia, Joppy, Alfi, dan Ardi yang selalu memberikan semangat.
15. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, trimakasih.

Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh sebab itu, kritik dan masukan pembaca sangat penulis harapkan untuk

perbaikan bersama. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua pihak. Aamiin.
Akhir kata *wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh*.

Malang, 27 Agustus 2015

Penulis

Anis Puji Lestari



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	1
Happiness	4
Indikator Happiness	4
Faktor Yang Mempengaruhi Happiness	5
Al-Quran	6
Fungsi Al-Quran	6
Intensitas Membaca AL-Quran	6
Hikmah Membaca dan Mengamalkan Al-Quran	7
Intensitas Membaca Al-Quran Sebagai Religiusitas	8
Lansia	8
Tugas Perkembangan Lansia	8
Ciri-ciri Lansia	8
Lansia, Happiness, dan Intensitas Membaca Al-Quran	9
Hipotesa	10
Rancangan Penelitian	10
Subjek Penelitian	10
Variabel dan Instrumen Penelitian	10
Prosedur Penelitian	11

Hasil Penelitian.....	12
Diskusi.....	13
Simpulan dan Implikasi.....	16
Daftar Pustaka	16
Lampiran.....	17



DAFTAR TABEL

Tabel.1 Hasil perhitungan Skala (N=60)

Tabel.2 Prosentase tiap indikator *happiness*

Tabel.3 Prosentase tiap indikator intensitas membaca Al-Quran

Tabel.4 Korelasi intensitas membaca Al-Quran dengan Happiness



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Blue Print Skala Happiness yang telah ter validasi
- Lampiran 2 : Blue Print Skala Intensitas Membaca Al-*Quran*
- Lampiran 3 : Validitas reliabilitas Skala Intensitas Membaca Al-*Quran*
- Lampiran 4 : Validitas reliabilitas Skala *Hppiness*
- Lampiran 5 : Data Subjek Penelitian
- Lampiran 6 : Hasil Uji SPSS
- Lampiran 7 : *Instrumen* Penelitian (Intensitas Membaca Al-*Quran* danSkala *Happiness*)



INTENSITAS MEMBACA AL-QURAN DENGAN HAPPINESS

Anis Puji Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

conas_bob@yahoo.co.id

Berdasarkan teori dan fakta yang ada, lansia identik dengan kehidupan yang penuh dengan kesepian dan ketidak berdayaan. Dengan keadaan yang demikian lansia cenderung tidak dapat mencapai suatu *happiness* dalam hidupnya. Kebahagiaan mencakup beberapa faktor salah satunya adalah religiusitas. Intensitas membaca Al-Quran adalah salah satu dari dimensi dari religiusitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness* pada Lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode pengumpulan data berupa *Authentic Happiness Questionnaire* dan Skala intensitas membaca Al-Quran. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 60 Lansia dengan usia diatas 55 tahun. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposif sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness* Lansia ($r = 0,648$; $p = 0,001$). Dengan demikian, maka semakin tinggi intensitas membaca Al-Quran seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat *happiness* seseorang.

Kata Kunci : intensitas membaca Al-Quran, *happiness*, Lansia

Based on the theory and facts, elderly is identical to a life which is filled with the loneliness and helplessness. This kind of condition can make the elderly tends to not be able to achieve happiness in his life. Happiness includes several factors. One of them is religiosity. Besides, intensity of reading the Holy Quran is one of the dimensions of religiosity. The purpose of this research is to know about the relationship between intensity of reading the Holy Quran with happiness of the elderly. This research used quantitative correlational approach with the methods of data collection are in the form of Authentic Happiness Questionnaire and Intensity scale of reading the Holy Quran. The total number of subjects in this research were 60 elderly who are aged above 55 years old. For taking sample, the researcher used purposive sampling technique. The result of this research showed that there is a positive relationship which is significant between intensity of reading the Holy Quran with happiness of the elderly ($r = 0,648$; $p = 0,001$). Thus, the higher intensity of reading the Holy Quran of a person, so the higher level of happiness of a person.

Keyword: intensity of reading the Holy Quran, happiness, elderly

Usia lanjut adalah dimana saat seseorang dapat menikmati hasil jerih payahnya di waktu muda, dan waktunya untuk merehatkan jiwa. Dengan keadaan yang seperti ini

seharusnya para lansia cenderung untuk menjadi manusia yang bahagia, karena tidak perlu bekerja keras tinggal duduk dan menikmati hasil di masa mudanya, dan melihat anak cucunya beraktifitas. Namun pada kenyataannya tidak demikian, banyak pemberitaan terkait lansia yang justru kebalikan dengan yang seharusnya, beberapa diantaranya adalah di Mojokerto Jawa Timur seorang nenek menjadi korban perampokan meninggal dunia karena mengalami pemukulan di tengkuk leher ([liputan6](#), 2013). Kemudian pada bulan Juli lalu seorang nenek harus menghadapi persidangan hanya karena mengambil 3 buah kakao yang jatuh di pekarangan orang (Andriyanto, 2014), kasus yang baru seorang nenek di Tanggerang digugat anaknya 1 milyar kasus ini bergulir dari bulan Juli hingga Oktober (Gunawan, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa keadaan lansia pada saat ini mengalami tekanan di lingkungan sekitar. Selain tekanan lingkungan sekitar, lansia juga memiliki permasalahan yang mengantarkan mereka jauh dari kategori bahagia diantaranya adalah kemunduran keberfungsian fisik dan mental, stereotipe lansia yang sering mengarah kepada ketidakberdayaan merasa tidak berharga, memiliki pemikiran negatif akan kehidupannya yang mengakibatkan mereka tidak bergairah atas kehidupannya, dan keadaan ekonomi yang makin menurun (Yudrik, 2011). Selain itu menurut Eka dari segi kesehatan, lansia rentan terhadap penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas, sulit tidur. Masalah yang ada menjadikan lansia makin tertekan dan merasa kehidupannya makin terancam, baik dari segi fisik maupun psikis. Pernyataan ini diperkuat dengan data kesehatan lansia yang menunjukkan bahwa dari 15.454.360 lansia yang ada 2.812.643 yang mengalami kesehatan yang tidak baik, 6.670.256 mengalami kondisi kesehatan yang cukup dan 6.054.911 lansia yang mengalami keadaan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia cukup banyak lansia yang mengalami permasalahan dengan kesehatan (Depkes, 2013).

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1996) salah satu tugas perkembangan pada usia lanjut adalah menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan. Perubahan kondisi fisik pada usia lanjut semakin hari semakin memburuk, dengan keadaan yang demikian maka, lansia sangat memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar untuk menjadikan mereka semakin kuat dalam menghadapi kehidupan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2008) yang menunjukkan bahwa *social support* mampu menjadikan lansia terhindar dari penyakit jantung koroner.

Permasalahan lain yang dialami oleh lansia adalah dari segi psikologis, dimana dengan segala keterbatasan faktor fisik yang menjadikan mereka merasa tidak berdaya. Adanya persepsi masyarakat bahwa lansia dianggap kurang berkontribusi, tidak produktif lagi, sakit-sakitan, dan permasalahan lainnya. Menurut Kim dan Moen (dalam Papalia, 2008) orang-orang yang telah pensiun merasakan kehilangan peran pekerjaan sehingga berpengaruh pada identitas diri mereka. Hal tersebut menyebabkan kepercayaan dirinya menjadi rendah dan dapat terjadi peningkatan gejala depresi terutama pada pria (Papalia, 2008).

Fenomena di atas menunjukkan lansia berkecenderungan untuk menjadi pribadi yang kurang bahagia. Jika keadaan ini tidak terkendali maka akan menambah delimitasi keadaan negara ini, karena dalam perkembangannya jumlah lansia di Indonesia semakin bertambah sesuai dengan laporan dari Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan

Rakyat (KESRA), jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH juga meningkat (66,2 tahun). Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 23,9 juta atau 9,77 % dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34 % dengan UHH sekitar 71,1 tahun. Jika demikian maka perlu adanya kajian khusus mengenai peningkatan kebahagiaan hidup pada lansia dalam rangka memenuhi kesejahteraan hidup para lansia.

Adapun kriteria bahagia menurut Seligman (2005) mencakup beberapa hal diantaranya adalah kehidupan sosial, usia, kesehatan, jenis kelamin, uang, pernikahan, emosi positif, pendidikan, ras, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Anshori (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) menjelaskan istilah religi atau agama dengan religiusitas. Jika agama menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban maka religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati. Dengan demikian maka dapat dikatakan religiusitas lah yang mempengaruhi keadaan psikologis seseorang akan tetapi keduanya tidak dapat dipisahkan. Hal ini sejalan dengan apa yang telah di jelaskan oleh Seligman (2005) bahwa religiusitas mempengaruhi *happiness* pada seseorang.

Tingkat religiusitas atau agama juga salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness* pada diri seseorang, hal ini dikarenakan tingkat religiusitas seseorang dapat menunjukkan kepuasan hidup seseorang, dengan kepuasan terhadap kehidupannya maka seseorang akan jauh dapat menerima kehidupannya dan memiliki pandangan yang positif akan kehidupannya pada saat ini dan yang akan datang. Akhirnya hal inilah yang menjadikan seseorang adapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya dan mengurangi bahkan meniadakan tingkat keputusasaan (Seligman, 2005). Salah satu bukti bahwa religiusitas atau agama dapat mempengaruhi *happiness* pada diri seseorang utamanya lansia adalah penelitian di Inggris terhadap 223 lansia bahwa kepercayaan agama secara signifikan memprediksi kesejahteraan dan mengurangi dampak negatif kerentanan terhadap kesejahteraan (Kirby, Coleman, dan Daley, 2004 dalam Papalia dkk). Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan kepada keturunan minoritas lansia keturunan Meksiko. Dari 3.050 lansia yang datang ke gereja satu minggu sekali memiliki mortalitas yang lebih rendah 32 % dibandingkan yang tidak, meskipun telah di lakukan pengontrolan terhadap karakteristik sosiodemografik, kesehatan kardiovaskuler, aktivitas sehari-hari, fungsi kognitif, fungsi fisik, dukungan sosial, perilaku kesehatan, kesehatan mental dan persepsi kesehatan hasilnya tetap sama (Hill, Angel, Ellison, dan Angel, 2005 dalam Papalia dkk). Selain itu penelitian mengenai aktifitas religiusitas dalam agama lain yaitu Hindu seperti meditasi, berdoa, dan yoga juga dapat mempengaruhi kebahagiaan bahkan mampu menjadi salah satu program terapi untuk penyakit (dalam joshi dkk, 2008).

Tingkat religiusitas pada tiap orang berbeda, hal ini di dasarkan pada beberapa aspek/ dimensi dalam religiusitas, diantaranya adalah dimensi keyakinan yaitu tingkat sejauh mana orang tersebut menerima dogma agamanya seperti meyakini adanya surga, malaikat dan sebagainya. Dimensi peribadatan atau praktik agama yaitu tingkatan sejauh mana seseorang menunaikan kewajiban-kewajiban ritual agamanya. Misalnya menunaikan shalat, zakat, puasa, haji, dan sebagainya. Dimensi *feeling* atau penghayatan adalah perasaan keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan seperti

measa dekat dengan Tuhan, tentram saat berdoa, tersentuh mendengar ayat kitab suci, merasa takut berbuat dosa, merasa senang doanya dikabulkan, dan sebagainya. Dimensi pengetahuan agama yaitu sejauh mana orang tersebut mengetahui agamanya terutama tentang kitab suci, hadis dan sebagainya. Selanjutnya adalah dimensi *effect* atau pengalaman yaitu sejauhmana implikasi ajaran seseorang mempengaruhi prilakunya dalam kehidupan, misalnya mempererat silaturahmi, menjenguk orang sakit dan sebagainya. (Glock dan Stark, dalam Ghuftron & Risnawita, 2010).

Keterkaitan antara *happiness* dan religiusitas dapat dilihat dari dimensi yang telah di jabarkan di atas, yang mana satu sama lain saling berkaitan untuk dapat mencapai pada taraf *happiness*. Jika penelitian sebelumnya dilakukan di Inggris adalah peribadatan yang dilakukan oleh kaum nasrani yaitu pergi ke gereja setiap sekali dalam seminggu, maka penelitian ini mengkaji peribadatan yang dilakukan oleh orang muslim karena penelitian ini di lakukan di Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama islam. Salah satu peribadatan yang di lakukan oleh orang muslim yang memenuhi dimensi religiusitas yang dapat mempengaruhi *happiness* adalah membaca Al-Quran yang mana dalam membaca Al-Quran seseorang telah melaksanakan ibadahnya sebagai hamba Allah. Selain itu, jika ayat dalam Al-quran dikaji *ditadaburi* maka dalam Al-Quran mengandung banyak petunjuk, perintah dan larangan yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan, sehingga memberikan memotivasi, dan menenangkan hati bagi seseorang yang membacanya (dalam Annuri,2010).

Research (dalam Ramadhani, 2007) mengenai Al-Quran yang dapat menenangkan jiwa dalam diri seseorang pertama adalah *research* yang dilakukan oleh Al Qadhi membuktikan bahwa seseorang yang hanya dengan mendengarkan Al-Quran 97% mampu melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Penelitian ini ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Muhammad Salim dengan subyek penelitian 5 orang 3 laki-laki dan 2 perempuan yang semuanya tidak mengerti bahasa Arab, penelitian ini dilakukan sebanyak 210 kali dan terbagi dala 2 sesi yakni membacakan Al-Quran dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an yang mana keduanya menghasilkan ketenangan jiwa pada subjek namun responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Quran dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al-Quran. Namun kedua penelitian ini belum menunjukkan Al-Quran sebagai bagian dari religiusitas karena mendengarkan Al-Quran belum memenuhi dimensi religiusitas. Dengan demikian maka penelitian ini mencoba mengetahui tentang hubungan intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness* pada lansia.

Happiness.

Happiness adalah suatu keadaan individu dimana individu itu mampu memberikan penilaian positif terhadap kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan kebahagiaan masa kini (*happiness about the present*), yang ditunjukkan dengan hadirnya emosi-emosi positif dan keterlibatannya dalam aktivitas sosial, sifatnya cenderung menetap dan mampu bertahan lama dalam kehidupannya (Argyle, 2001; Seligman, 2005; Pradiansyah, 2008).

Indikator *Happiness*

Kebahagiaan ditunjukkan dengan hadirnya emosi positif dalam diri individu. Emosi positif yang dirasakan individu dapat membantu individu tersebut untuk memaknai kehidupannya (Seligman, 2005). Emosi positif yang dimaksud bisa tentang masa lalu, masa sekarang, atau masa depan. Ketiga emosi positif ini berbeda dan tidak mesti berhubungan erat. Setiap individu tentunya ingin merasakan ketiga emosi positif (kebahagiaan) ini, namun tidak selalu terjadi. Misalnya, mungkin saja individu puas dan bangga akan masa lalu, tetapi bersedih pada masa sekarang dan pesimis akan masa depan. Mungkin juga seseorang memiliki kesenangan pada masa sekarang tetapi khawatir tentang masa lalu dan putus asa akan masa depannya. Dengan mempelajari ketiga macam indikator kebahagiaan ini, diharapkan individu dapat menggerakkan emosi ke arah yang positif dengan mengubah perasaan tentang masa lalu, cara berpikir tentang masa depan, dan cara menjalani masa sekarang.

Mengenai ketiga emosi positif diatas, Seligman (2005) mengungkapkan sebagai berikut: a). Emosi Positif terhadap Masa Lalu meliputi kepuasan, kebanggaan, kedamaian, dan kelegaan, dan hal ini ditentukan oleh pemikiran dan penafsiran setiap individu. Pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai atas peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekankan peristiwa buruk adalah dua faktor utama yang menurunkan ketenangan, kelegaan, dan kepuasan. Selain itu emosi positif terhadap masa lalu dapat dilakukan dengan menumbuhkan rasa syukur dan memaafkan. Bersyukur dapat menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu.

Emosi Positif terhadap Masa Kini, mencakup kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat, yang disebut sebagai perasaan-perasaan dasar atau *raw feels*. Kenikmatan ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran, atau malah tidak sama sekali. Contoh dari kenikmatan yang dimaksud antara lain ekstase, gairah, riang, ceria, dan nyaman. Sedangkan gratifikasi berasal dari kegiatan-kegiatan yang disukai individu, tetapi tidak harus disertai oleh perasaan dasar. Gratifikasi yang dimaksud adalah membuat individu terlibat sepenuhnya, tenggelam, dan terserap dalam kegiatan tersebut, sehingga merasa waktu terhenti saat melakukan kegiatan tersebut. Contoh dari gratifikasi antara lain yaitu menikmati percakapan yang bermanfaat, memanjat tebing, membaca buku bagus, menari, berolah raga, dan kegiatan menyenangkan lainnya. Ketika melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan tersebut, individu mampu menjawab tantangan dan bersentuhan dengan kekuatannya sendiri. Gratifikasi bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta interpretasi.

Emosi Positif terhadap Masa Depan, seperti keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika musibah terjadi di masa depan. Optimisme dan harapan juga meningkatkan kinerja di tempat kerja dan meningkatkan kesehatan fisik individu. Mengenai sikap optimis pada individu ada dua dimensi penting yang perlu di ketahui yaitu permanen dan pervasif. Dimensi permanen menentukan berapa lama seseorang menyerah dan dimensi pervasif menentukan apakah ketidakberdayaan individu melebar ke banyak situasi atau terbatas pada wilayah area

asalnya. Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha lebih keras pada tiap kesempatan agar dapat mengalami peristiwa yang baik lagi. Selain itu, orang yang optimis percaya bahwa peristiwa buruk hanya terjadi pada satu area tertentu kehidupannya (spesifik) tetapi ia mampu melangkah dengan mantap pada area lain. Sedangkan orang yang pesimis akan menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk pada suatu area kehidupan tertentu (universal). Jadi, individu yang optimis akan menemukan penyebab permanen dan universal dari peristiwa baik yang dialami serta menemukan penyebab sementara dan spesifik untuk musibah yang dihadapi.

Faktor yang Mempengaruhi *Happiness*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005), antara lain a). Kehidupan Sosial, yang mana orang bahagia akan menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian, dan mayoritas mereka bersosialisasi. b). Agama atau Religiusitas yang menunjukkan bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia. Iyengar menjelaskan (dalam Seligman, 2005) peningkatan optimisme yang ditimbulkan oleh peningkatan religiusitas sepenuhnya disebabkan oleh munculnya harapan yang lebih besar. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan. c). Pernikahan erat hubungannya dengan kebahagiaan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita. d). Usia sebuah penelitian otoritatif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah. Hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman. e). Uang atau pun harta yang melimpah sebenarnya kurang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Namun yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah penilaiannya terhadap uang, yang mana penilaian seseorang terhadap uang itu sendiri akan mempengaruhi kebahagiaannya lebih daripada uang yang di maksud. f). Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, yang penting adalah persepsi subyektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif, bahkan ketika sedang sakit. g). Jenis Kelamin tidak memiliki hubungan yang konsisten dengan kebahagiaan. Namun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria.

Al-Quran

Al-Quran menurut Al-Salih adalah firman Allah yang bersifat (berfungsi) *mukjizat* (sebagai bukti kebenaran atas kenabian Muhammad) yang diturunkan kepada nabi

Muhammad, yang tertulis dalam mushaf-mushaf, yang di nukil (diriwayatkan) dengan jalan mutawatir dan membacanya dipandang sebagai ibadah. Menurut Al-Qaththan (dalam Adz-Dzakiey, 2005) al-quran himpunan dari huruf-huruf dan kata-kata yang tersusun rapi dalam satu ucapan.

Berdasarkan definisi diatas maka al-quran adalah firman Allah yang terdiri dari himpunan huruf dan kata dalam satu ucapan sebagai bukti kebenaran atas kenabian muhammad dan membacanya dipandang sebagai ibadah.

Fungsi Al-Quran

Fungsi Al-quran sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Quran itu sendiri (dalam Adz-Dzakiey, 2005) antara lain adalah sebagai petunjuk sebagaimana yang termaktub dalam surat Al-Baqarah ayat 2, dimana dengan petunjuk itu menjadikan pikiran menjadi cerdas dan terbebas dari kesesatan berfikir picik dan dangkal. Sebagai peringatan akan kebaikan dan kebenaran yang mengarahkan seseorang untuk senantiasa berhati-hati dan penuh perhitungan yang matang dan bermanfaat dalam beraktivitas. Sebagai pembeda dalam menjelaskan mana yang hak dan yang batil, yang halal dan yang haram, yang terpuji dan tercela dan sebagainya. Sebagai cahaya atas permasalahan yang terjadi pada diri seseorang yang setiap harinya semakin kompleks, karena di dalam Al-Quran banyak ayat tentang motivasi dalam menjalani kehidupan. Sebagai penghidup yang mana pikiran senantiasa terarah kepada Allah selaku yang maha hidup dan senantiasa dapat menegaskan kebenaran. Sebagai penyembuh atau obat karena dengan pesan-pesan dalam al-quran selalu membimbing kepada Allah sehingga diri menjadi sehat secara mental, spiritual, moral, sosial dan fisik. Sebagai penjelasan/ penerangan kebenaran ketuhanan dan penjelasan tersebut dapat masuk ke dalam jiwa dan menembus ke seluruh diri dan perilaku.

Intensitas Membaca Al-Quran

Intensitas berarti “keadaan tingkatan atau ukuran intensnya”. Sedangkan “intens” memiliki arti hebat/ sangat kuat (kekuatan, efek), tinggi, bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (tentang perasaan), sangat emosional (tentang orang). Dengan kata lain dapat diartikan dengan sungguh-sungguh dan terus menerus mengerjakan sesuatu hingga memperoleh hasil yang optimal (dalam KBBI, 2005). Menurut Chaplin intensitas bisa diartikan dengan kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau sikap. Sedangkan menurut Reber dan Reber *intensity* atau intensitas adalah kekuatan dari perilaku yang dipancarkan.

Membaca atau *tilaawah* Al-Quran menurut Al-Jauziyah adalah membaca lafal dan maknanya yang berarti mengikuti apa yang termaktub, dengan membenarkannya, menunaikan perintahnya, menjauhi larangannya, dan patuh kepadanya kemana saja dia menuntun. Adapun cara membacanya yaitu dengan *tahqiq* yaitu membacaitu membaca setiap huruf sesuai dengan ketentuan ulama, atau dengan *tartil* (pelan-pelan), atau dengan *hadar* yaitu membaca cepat dengan memperhatikan syarat pengucapan, dan ada yang membacanya dengan *tadwir* yaitu pertengahan antara *tahqiq* dan *hadar* (Al-Qaththan, 2009).

Dengan demikian intensitas membaca Al-Quran adalah kesungguhan seseorang dalam membaca lafal dan maknanya yang memiliki arti mengikuti apa yang termaktub, dengan

membenarkannya, menunaikan perintahnya, menjauhi larangannya, dan patuh kepadanya kemana saja dia menuntun, baik itu dengan *tahqiq, tartil, hadar*, maupun *tadwir*.

Hikmah Membaca dan Mengamalkan Al-Quran

Al-Quran berisi *kalamullah* yang suci dan benar, adapun orang yang beriman kepada Allah akan membaca Al-Quran tidak hanya di lisan, akan tetapi terhayati oleh hati dan jiwa, serta terimplementasi dalam perilaku kehidupan. Jika hal ini terjadi maka berdasarkan Al-Quran dan hadis orang tersebut akan mendapatkan hikmah. Hikmah (dalam Adz-Dzakiey, 2005) tersebut diantaranya adalah

1. Hidupnya selalu di sertai malaikat Allah yang mulia lagi taat.
2. Memperoleh kemuliaan dan keberkahan hidup
3. Allah akan mengangkat derajat, kehormatan, dan kemuliaan
4. Memperoleh kebaiakan –kebaikan dari tiap huruf yang di baca.
5. Menjadi pembela bagi pembaca dan yang mengamalkannya di hari kiamat
6. Mendidik dan mengembangkan kecerdasan akal, ruhani, dan emosional.

Nilai-nilai Tilawah (membaca) dan Tadabur (memahami/mengkaji) Al-Quran

Berbagai teks atau ayat-ayat Al-Quran dan hadis-hadis nabi yang sahih atau hasan. Telah di jelaskan nilai-nilai *tilawah* dan *tadabur* Al-Quran (dalam Annuri, 2010), diantaranya adalah *Ta'abuddan lillah* maksudnya adalah Al-Quran sebagai bentuk beribadah kepada Allah, karena satu-satunya kitab yang membacanya adalah perintah Allah. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Mutafaq Alaihi “*bahkan bukan hanya orang yang lancar kajiannya yang kelak bersama para mlaikat yang mulia, orang yang tersendat-sendat atau tidak lancar membacanya pun mendapat pahala*”. Selanjutnya adalah *Tarsikhan lil iman* maksudnya adalah memperkokoh keimanan, yang mana hal ini di jelaskan dalam Al-Quran QS. Al-Anfal: 2 dan hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dari ibnu abas “*maka tidaklah aneh jika hati seseorang kurang terisi dengan Al-Quran landasan imannya akan keropos dan diibaratkan Nabi sebagai rumah yang rusak*”.

Nilai-nilai membaca Al-Quran *Tazkiyatan lin nufus* Membaca Al-Quran dapat menyucikan jiwa, hal ini dikarenakan ayat Al-Quran dalam *kalamullah* yang suci sehingga bersifat menyucikan dan mengobati penyakit seseorang yang tidak dirasa dan disadari dalam jiwanya. Hal ini di jelaskan pada surat Yunus ayat 57. *Taqwiman lil fikrah* yang berarti Meluruskan pola pikir seseorang karena seberapa jeniusnya akal manusia tetaplah terbatas. Karena itu, adanya refisi yang dilakukan terhadap apa yang sebelumnya di benarkan oleh akal. Maka untuk itu manusia membutuhkan panduan akalnya, dengan membaca dan *mentadaburi* Al-Quran. Hal ini di jelaskan pada surat Al-Israa ayat 9 dan yang terakhir adalah *Ta'arrufan bimanhajillah* mengenal manhaj Allah. Dengan membaca dan *mentadaburi* Al-Quran maka seseorang akan mendapatkan petunjuk dari Allah dan mengetahui mana yang hak dengan yang batil. Hal ini terdapat apada surat Al-Baqarah ayat 185.

Intensitas Membaca Al-Quran Sebagai Religiusitas

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, membaca Al-Quran memiliki nilai ibadah kepada Allah karena hal itu adalah perintah Allah kepada hambanya yang beriman, yang mana hal ini termasuk dimensi religiusitas pada aspek peribadatan atau praktik agama yaitu tingkatan sejauh mana seseorang menunaikan kewajiban-kewajiban ritual agamanya. Sedangkan intensitas membaca Al-Quran tidak hanya sebatas menjalankan ritual keagamaan berupa membaca, akan tetapi kesungguhan seseorang dalam memperbanyak membaca, memahami, menalaah dan mengkaji ayat dalam Al-Quran sehingga mampu mengerti pesan yang di sampaikan Al-Quran sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian maka seseorang yang intens membaca Al-Quran dapat memenuhi dimensi religiusitas seperti *feeling*, pengetahuan agama yaitu sejauh mana orang tersebut mengetahui agamanya terutama tentang kitab suci, hadis dan sebagainya, kemudian dimensi *effect* atau pengalaman yaitu sejauh mana implikasi ajaran seseorang mempengaruhi prilakunya dalam kehidupan, dan dimensi keyakinan yaitu tingkat sejauh mana orang tersebut menerima dogma agamanya juga terpenuhi. Dengan demikian maka intensitas membaca Al-quran memenuhi dimensi-dimensi pada religiusitas seperti yang disampaikan oleh Glock dan Stark (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) .

Lansia

Lansia adalah individu laki-laki ataupun perempuan yang berusia 55 tahun atau lebih (Hurlock, 1996; Sosial RI No. HUK.3-1-50/107/1971; Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1998 dalam Demartoto, 2007).

Tugas Perkembangan Lansia

Menurut Havighurst dan Duvall (dalam Hardywinoto & Setiabudhi, 1999), menguraikan tujuh jenis tugas perkembangan (*developmental tasks*) selama hidup yang harus dilakukan oleh lansia, diantaranya adalah penyesuaian terhadap penurunan fisik dan psikis, penyesuaian terhadap pensiun penurunan penghasilan, menemukan makna kehidupan, mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan, menemukan kepuasan dalam hidup berkeluarga, penyesuaian diri terhadap kenyataan akan meninggal dunia, menerima dirinya sebagai seorang lanjut usia.

Ciri-ciri Lansia

Berdasarkan pendapat Hurlock (1996), periode lansia sama seperti setiap periode lainnya dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Adapun ciri-ciri lansia yaitu: a). Adanya perbedaan individual pada efek menua yang mana setiap individu memiliki perbedaan dalam merespon itu membuat orang bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama. b). Stereotipe mengenai usia lanjut. Pendapat masyarakat mengenai usia lanjut adalah pria dan wanita yang keadaan fisik dan mentalnya loyo, sering pikun, dan sulit hidup bersama dengan siapapun, sehingga perlu dijauhkan dari orang-orang yang lebih muda. Stereotipe yang tidak menyenangkan ini seringkali membua lansia melihat periode usia lanjut yang ia jalani sebagai hal yang negatif dan menambah ketakutan mereka terhadap usia lanjut. c). Sikap sosial terhadap usia lanjut. Persepsi negatif masyarakat mengenai lansia dapat mempengaruhi sikap sosial seorang lansia dalam melakukan interaksi dengan

lingkungannya. Sikap sosial yang kurang menyenangkan terhadap lansia dapat membuat lansia tersebut mengembangkan konsep diri yang negatif terhadap diri mereka. d). Menua membutuhkan perubahan peran. Proses bertambahnya usia dan berkembangnya persepsi negatif di masyarakat mengenai individu usia lanjut membuat para individu usia lanjut ini memerlukan proses adaptasi kembali untuk melakukan perubahan peran dari masa muda dulu.

Perkembangan Kognitif Lansia

Isu mengenai penurunan intelektual selama tahun-tahun dewasa merupakan suatu hal yang provokatif. Memang ada berbagai macam pendapat mengenai hal ini. Data longitudinal yang dikumpulkan oleh Schaei (dalam Santrock, 2002) tidak menampakkan suatu penurunan intelektual pada masa dewasa, setidaknya sampai usia 70 tahun. Memang ada berbagai fungsi yang terpengaruh oleh kemunduran fisik sehingga kemampuan dalam bereaksi, seperti refleks maupun kemampuan menjawab dan menanggapi diskusi, agak menurun-walaupun persentase menunjukkan angka sekitar sepuluh persen.

Lansia, *Happiness*, dan Intensitas Membaca Al-Quran

Pada kenyataannya setiap manusia, tak terkecuali lansia ingin mencapai dan mengarahkan hidupnya untuk mencari kesempurnaan atau kebahagiaan. Selain itu, lansia berkecenderungan tidak memiliki aktivitas akibat dari keterbatasannya, dengan itu maka diasumsikan bahwa waktu luang lansia cenderung lebih banyak dibandingkan dengan usia lainnya. Kelebihan dalam waktu luang menjadikan lansia mendapatkan kesempatan untuk melakukan introspeksi diri atau evaluasi diri (Hardywinoto & Setiabudhi, 1999) kondisi ini yang menjadikan lansia masuk dalam kategori *unhappy* (kesepian, stress, merasa tidak berguna, terbuang, dan sebagainya) untuk dapat meningkatkan kebahagiaannya dalam menjalani kehidupan ini.

Seseorang dikatakan bahagia jika dalam hidupnya memenuhi 3 hal yaitu memiliki emosi positif pada masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang sebagaimana telah di jelaskan oleh Seligman, yang mana ke 3 hal tersebut dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah religiusitas. Religiusitas memiliki beberapa dimensi di dalamnya, yang mana dimensi tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang. Dalam praktiknya, religiusitas seseorang berbeda tergantung pada tiap agama maupun sesuai dengan kepercayaan orang tersebut . Dalam Islam penerapan religiusitas terdapat beberapa hal salah satunya adalah membaca Al-Quran yang kita kenal sebagai peoman dalam menjalani kehidupan. Hal ini dikarenakan di dalam Al-Quran banyak petuah, cerita harapan dan janji Allah serta banyak ayat yang mengarahkan kepada motivasi atas kehidupan ini, oleh karena itu dalam membaca Al-Quran tidak sembarang membaca ada tatacaranya diantaranya adalah Melafalkan Al-Quran, Melafalkan maknanya, Menunaikan perintahnya, dan Menjauhi larangannya, yang mana dengan membaca, mentadaburinya seseorang mampu membedakan mana yang baik dan buruk sehingga dalam kehidupannya memiliki ketentraman jiwa. Dengan demikian maka diasumsikan semakin intens lansia dalam membaca Al-Quran maka semakin banyak kalimat positif yang masuk kedalam pikirannya dan kecenderungan

memiliki emosi positif. Dengan emosi yang positif maka lansia berkencenderungan untuk bahagia. Berdasarkan uraian diatas maka dapat dilihat bahwa intensitas membaca Al-Quran memiliki kontribusi dalam mempengaruhi *happiness* yang dirasakan oleh Lansia.

Hipotesa

Adanya hubungan yang positif antara intensitas dalam membaca Al-quran dengan *happiness* pada lansia. Semakin tinggi intensitas lansia dalam membaca Al-Quran maka semakin tinggi pula tingkat *happines* pada lansia tersebut.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antara dua variabel dengan menggunakan metode penghitungan statistik tertentu sehingga akan di ketahui ada atau tidak nya hubungan dua variabel yang di teliti.

Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, dan dalam penelitian perlu adanya subjek penelitian guna dijadikan sebagai sumber dalam menggali data. Penelitian ini akan menyelidiki hubungan antara intensitas membaca Al-Quran terhadap tingkat *happines* pada lansia. Dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Berusia 55 keatas
- b. Beragama Islam
- c. Dapat membaca dan berbahasa Indonesia
- d. Tidak mengalami cacat mental, serta dapat berkomunikasi verbal dengan cukup baik.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. *purposif sampel*. Teknik purposif sampling adalah teknik dengan karakteristik sampelnya telah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu ciri dan sifat populasinya, sehingga peneliti tidak perlu lagi membuat kondisi buatan.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Happiness*. *Happiness* adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu memberikan penilaian positif terhadap diri sendiri terkait dengan kepuasan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan kebahagiaan masa kini (*happiness about the present*), yang ditunjukkan dengan hadirnya emosi-emosi positif (seperti kepuasan, penerimaan diri, kepercayaan, dan optimisme) terhadap kehidupannya saat ini. *Happiness* ini diungkap melalui skala *happiness* yang diadaptasi dari *Authentic Happiness Questionnaire* (Peterson dan Seligman, 2005).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas membaca Al-Quran. Intensitas membaca Al-Quran yang dimaksud adalah seseorang memberikan penilaian terhadap 22 pernyataan yang di dalamnya menyangkut beberapa hal diantaranya adalah mlaafalkan al-quran sesuai dengan ketentuan dalam membacanya, disertai dengan membaca maknanya, mengikuti apa yang termaktub, membenarkannya, menunaikan perintahnya, menjauhi larangannya, dan patuh kepada tuntunannya. Intensitas membaca Al-Quran ini di ungkap melalui skala yang dibuat oleh peneliti yang telah melalui uji validasi.

Skala yang di gunakan untuk mengukur *happiness* ini merupakan hasil adaptasi *Authentic Happiness Questionnaire* (Peterson dan Seligman, 2005). Skala ini berfungsi untuk mengukur sejauh mana tingkat *happiness* pada subyek penelitian. Stimulus dalam skala ini adalah pernyataan respon yang diharapkan diberikan oleh subyek berupa kondisi sangat positif dan sangat negatif dalam variasi A (sangat negatif), B (negatif), C (netral), D (positif), dan E (sangat positif). Jumlah seluruh item yang ada dalam skala ini yaitu 24 item yang mewakili indikator *happiness* kepuasan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

Berdasarkan hasil *try out* dengan menggunakan korelasi skor item dan skor total dari 24 item terdapat 2 item yang tidak valid, kemudina setelah di uji kembali 22 item dinyatakan valid dengan indeks validitas bergerak antara 0,302-0,688. Sedangkan reliabilitas item menggunakan alpha cronbach sebesar 0,914. Hal ini dapat di simpulkan bahwa instrumen *happiness* yang di gunakan dalam penelitian ini reliabel di bandingkan dengan syarat *crobach alpha* yaitu 60% (Priyatno, 2011).

Masing-masing item terdapat jawaban A sebagai skor 1, B=2, C=3, D=4, E=5. Nilai perolehan akhir atau nilai total dihitung dengan cara menjumlahkan seluruh nilai yang diperoleh untuk masing-masing kategori (Seligman, 2005). Secara umum, skor terendah akan berjumlah 22 sesuai dengan item pada skala dan skor tertinggi adalah 110.

Sementara metode pengumpulan data mengenai intensitas membaca Al-Quran dengan menggunakan skala intensitas membaca Al-Quran yang terdiri dari 4 aspek yaitu membaca lafal, membaca maknanya, membenarkannya, menunaikan perintahnya dan patuh pada tuntunannya, dan menjauhi larangannya, yang di buat dalam bentuk skala likert.

Berdasarkan hasil *try out* dengan menggunakan korelasi skor item dan skor total dari 28 terdapat 6 item yang tidak valid, kemudian setelah di uji kembali 22 item dinyatakan valid dengan indeks validitas bergerak antara 0,325-0,705. Sedangkan reliabilitas item menggunakan alpha cronbach sebesar 0,897. Hal ini dapat di simpulkan bahwa instrumen *happiness* yang di gunakan dalam penelitian ini reliabel dibandingkan dengan syarat *crobach alpha* yaitu 60% (Priyatno, 2011).

Masing-masing item vaforabel terdapat jawaban skor STS=1, TS=2, R=3, S=4, STS=5. Sedangkan untuk item unvaforabel memiliki skor sebaliknya. Nilai perolehan akhir atau nilai total dihitung dengan cara menjumlahkan seluruh nilai yang diperoleh untuk masing-masing. Secara umum, skor terendah akan berjumlah 22 sesuai dengan item pada skala dan skor tertinggi adalah 110.

Prosedur Penelitian

Prosedur pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah membuat skala pengukuran terkait intensitas membaca Al-Quran, membuat *blue print* skala, kemudian melakukan *Try out* skala untuk menguji validitas dan reliabilitas skala. *Try out* dilaksanakan dengan memberikan skala kepada orang yang bukan merupakan subyek penelitian. Item yang valid digunakan untuk menjadi skala intensitas membaca Al-Quran yang akan diberikan kepada subyek sebagai instrumen penelitian. *Try out* ini dilakukan peneliti dengan cara memberikan skala kepada orang yang mendekati karakteristik subyek penelitian.

Selanjutnya adalah meninjau kembali skala *happiness* yang akan dijadikan instrumen penelitian terkait dengan validitas dan reliabilitas. Jika sudah memenuhi kriteria dan sudah dilakukan uji validitas dan validitas terhadap subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian yang akan dilakukan, maka peneliti tidak perlu melakukan pengujian lagi. Jika sudah maka skala yang telah teruji disebarkan kepada subjek penelitian. Selanjutnya tahap terakhir adalah pengolahan data dengan menggunakan SPSS kemudian hasil dari pengolahan data tersebut di deskripsikan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan 60 subjek yang merupakan Lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam Tabel 1 menjelaskan bahwa rentan usia subjek pada penelitian ini adalah diatas 55 tahun dengan rata rata usia 63 tahun dan semuanya berstatus menikah.

Hasil perhitungan pada masing-masing skala pada Tabel.1 menunjukkan bahwa rentangan score angka pada skala happiness adalah antara 37-99 ($M=74.68$, $SD=12.60$). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki skor yang tinggi dengan artian subjek memiliki tingkat *happiness* yang baik. Sedangkan pada skala intensitas membaca Al-Quran memiliki rentangan score antara 63-110 ($M=95.73$, $SD=9.29$). Hal ini menunjukkan subjek memiliki intensitas membaca Al-Quran yang cukup intens.

Tabel.1 Hasil perhitungan Skala (N=60)

Skala	Rentangan score	Rata-rata	Standar deviasi
Happiness	37-99	74.68	12.60
Intensitas membaca Al-Quran	63-110	95.73	9.29

Hasil perhitungan pada masing-masing indikator *happiness* pada Tabel.2 menunjukan dari tiga indikator yang dapat mempengaruhi tingkat *happiness*, optimisme terhadap masa depan memiliki prosentase tertinggi yaitu 35% , kemudian kepuasan untuk masa sekarang 34% , dan yang terakhir kepuasan masa lalu dengan jumlah 31%. Hal ini menunjukkan jika dari 60 subjek yang dilakukan penelitian rata-rata memiliki *happiness* pada indikator optimis terhadap masa yang akan datang. Namun ke tiga indikator tersebut memiliki rentang prosentase yang tidak banyak.

Tabel. 2 Prosentase tiap indikator *happiness*

Indikator Item	Rata-Rata Score	Prosentase
Kepuasan masa lalu	2,97	31%
Kepuasan diri untuk masa sekarang	3,29	34%
Optimisme terhadap masa depan	3,38	35%
Total	9,65	100%

Hasil perhitungan pada masing-masing indikator intensitas membaca Al-Quran pada Tabel.3 dapat diketahui jika indikator menjalankan perintah Nya memiliki prosentase paling besar yaitu 27%, kemudian melafalkan makna 26%, melafalkan Al-Quran 25% dan menjauhi larangan Nya memiliki prosentase 21%. Namun ke empat indikator tersebut memiliki rentang prosentase yang tidak banyak.

Tabel.3 Prosentase tiap indikator intensitas membaca Al-Quran

Indikator Item	Rata-Rata Score	Prosentase
Melafalkan Al-Quran	4,27	25%
Melafalkan makna	4,48	26%
Menjalankan perintahnya	4,52	27%
Menjauhi larangannya	3,72	22%
Total	16,98	100%

Hasil perhitungan skor koefisien korelasi dengan menggunakan perhitungan SPSS sesuai dengan tabel 3 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness* pada tingkat signifikansi 1 %. Nilai signifikansi yang ditunjukkan yaitu 0.000 lebih kecil dari taraf signifikan yang digunakan yaitu 0.01 ($0.000 < 0.01$) dengan nilai koefisien korelasi (r) adalah 0,648. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi intensitas membaca Al-Quran maka akan semakin tinggi tingkat *happiness* seseorang, sehingga dapat dikatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness*.

Koefisien determinasi (r^2) variabel intensitas membaca Al-Quran berdasarkan analisa tabel.2 adalah 0.419 yang berarti sumbangan efektif dari intensitas membaca Al-Quran terhadap tingkat *happiness* sebesar 41.9 % sedangkan faktor lain yang mempengaruhi *happiness* sebesar 58.1 %.

Tabel.4 Korelasi intensitas membaca Al-Quran dengan Happiness

Koefisien korelasi (r)	Indeks analisis
Koefisien korelasi (r)	0.648
Koefisien determinasi (r^2)	0.419
Taraf kemungkinan kesalahan	1 % (0.01)
P (nilai signifikansi)	0.000

DISKUSI

Hasil dari penelitian ini membuktikan adanya hubungan positif antara intensitas membaca Al-Quran dengan *happiness* pada lansia dengan nilai yang signifikan, maka hipotesa pada penelitian ini diterima yang berarti semakin tinggi intensitas membaca Al-Quran, semakin tinggi pula tingkat *happiness* yang dialami oleh Lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2013) bahwa remaja santri penghafal Al-Quran mengalami kesejahteraan psikologis, yang mana dari hasil penelitian seluruh subjek memiliki kesejahteraan psikologis dengan dinamikanya masing-masing sesuai dengan faktor pendukung lain. Penelitian lain yang selaras juga dilakukan oleh Habibah (2013) yang mana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Quran secara *tartil* sesuai *waqaf* dan *washal* dengan pernapasan dapat menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe dua dengan catatan hal ini dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

Berkaitan dengan faktor *happiness* yang diungkapkan Seligman (2005), bahwasannya *happiness* pada diri seseorang ada dikarenakan hadirnya emosi positif akan masa lalu meliputi kepuasan, kebanggaan, kedamaian, dan kelegaan yang sepenuhnya ditentukan oleh pemikiran dan penafsiran setiap individu. Emosi positif masa kini mencakup kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*) yang mana perasaan ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran, atau malah tidak sama sekali. Emosi positif masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan sikap optimisme yang mampu percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha lebih keras pada tiap kesempatan agar dapat mengalami peristiwa yang baik lagi.

Sesuai dengan fungsi dari Al-Quran (Adz-Dzakiey, 2005) sebagai petunjuk yang mana menjadikan pikiran menjadi cerdas dan terbebas dari kesesatan berfikir picik dan dangkal, kemudian sebagai pembeda yang menjelaskan mana yang hak dan yang batil serta pesan-pesan dalam al-quran selalu membimbing kepada Allah sehingga diri menjadi sehat secara mental, spiritual, moral, sosial dan fisik. Sebagai penjelasan/penerangan kebenaran ketuhanan dan penjelasan tersebut dapat masuk ke dalam jiwa dan menembus ke seluruh diri dan perilaku. Dilihat dari fungsinya, Al-Quran memiliki peranan penting terhadap emosi positif seseorang, namun Al-Quran tidak dapat memerankan fungsinya jika hanya menjadi pajangan dan tidak ada penghayatan dalam membacanya. Oleh karena itu perlu adanya kesungguhan dan keajegan guna memperoleh fungsi Al-Quran dalam menumbuhkan emosi positif.

Seseorang membaca Al-Quran dengan intens berarti telah melakukan kesungguhan dalam membacanya sehingga mampu mendapatkan cerita atau pun kalimat yang positif dan mampu berfikir serta melakukan segala sesuatu dengan baik dikarenakan apa yang sudah ia baca masuk ke dalam qalbu hingga melebihi apa yang dapat ia pikirkan. Qalbu yang dimaksudkan bukanlah organ tubuh hati (*hepar, liver*) akan tetapi yang dimaksud adalah jantung (*heart*) yang terdiri dari sistem independen dan memiliki sel syaraf lebih dari 40.000 yang berfungsi untuk mengendalikan detak jantung, produksi hormon dan mampu mengolah dan menyampaikan informasi, yang mana informasi tersebut dikirim ke otak melalui jalur-jalur khusus, sehingga mengarahkan sel-sel otak agar dapat

memahami dan menyadari. Informasi inilah yang memegang peranan vital dalam kesadaran dan pemahaman. Dengan demikian makan jantung memberi komando lebih banyak kepada otak dari pada otak ke jantung. (Lopez, dalam Diponegoro, 2013).

Selain itu, Menurut para ahli psikologi positif berbagai percobaan telah dilakukan menunjukkan bahwa sinyal jantung terus menerus mengirimkan ke otak yang mana mempengaruhi fungsi pusat-pusat otak yang lebih tinggi akan terlibat dalam persepsi, kognisi, dan pengolahan emosional. Selain jaringan komunikasi yang luas, syaraf yang menghubungkan jantung dengan otak dan tubuh, jantung juga mengkomunikasikan informasi ke otak dan seluruh tubuh melalui interaksi medan elektromagnetik demikian pula dengan emosi seseorang. Pola-pola detak irama jantung akan berubah secara signifikan saat mengalami emosi yang berbeda. Emosi negatif, seperti marah atau frustrasi, akan berhubungan dengan pola yang tidak menentu, tidak teratur, dan tidak koheren dalam irama jantung. Sebaliknya, emosi positif yang berhubungan dengan pola halus, teratur, koheren dalam aktivitas ritmik jantung. (J. Andrew dalam, Diponegoro, 2013). Dengan demikian maka pada saat seseorang membaca Al-Quran informasi yang diperoleh masuk ke dalam jantung kemudian disalurkan ke dalam otak oleh medan elektro magnetik yang menggerakkan otak untuk memproses informasi yang didapat yaitu berupa pesan dan cerita dalam Al-Quran sehingga informasi yang dihasilkan adalah kalimat positif sehingga menjadikan seseorang mampu berfikir positif dan akhirnya mendorong untuk berperilaku positif.

Masaru Emoto, seorang ilmuwan Jepang, dalam penelitiannya terhadap air juga membuktikan betapa besar pengaruh kalimat terhadap molekul yang terdapat pada air. Jika kalimat yang di katakan pada air itu baik, maka molekul terbentuk dengan indah dan mampu berfungsi dengan baik terhadap keadaan tubuh, yang mana medan elektromagnetik pada molekul-molekul air sangat terpengaruh oleh suara, dan bahwa ada nada-nada tertentu yang berpengaruh pada molekul-molekul ini dan membuatnya menjadi lebih teratur (Emoto, 2006). Berdasarkan ilmu biologi mengatakan bahwa tubuh manusia 70 persennya terdiri dari air, maka kalimat dan suara yang terdengar akan mempengaruhi keteraturan pada molekul-molekul air di dalam sel-sel dan dengan cara ini molekul-molekul itu bergetar. Jika suara yang di hasilkan baik, maka molekul yang ada dalam tubuh akan menunjukkan respon yang baik. Demikian juga dengan lantunan ayat suci Al-Quran, yang menciptakan sekelompok frekuensi yang mencapai telinga kemudian bergerak ke sel-sel otak dan mempengaruhinya melalui medan-medan elektromagnetik frekuensi ini yang dihasilkan dalam sel-sel ini. Sel-sel itu akan merespon medan-medan tersebut dan memodifikasi getaran-getarannya, perubahan pada getaran ini adalah apa yang kita rasakan dan pahami setelah mengalami dan mengulang.

Professor Kenneth Pargament (dalam Carr 2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara hubungan seseorang dengan Tuhan terhadap kebahagiaan. Agama sangat bermanfaat untuk kelompok terpinggirkan secara sosial dan kurang beruntung, dan sangat berharga dalam situasi stres. Dampak agama pada kesejahteraan tergantung pada sejauh mana itu terintegrasi dalam kehidupan individu. Dari pernyataan ini maka intensitas seseorang dalam beribadah, menerapkan ajaran agama dalam kehidupan dan mengenal Tuhannya mempengaruhi seberapa besar suasana hati dan penerimaan yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan dalam menjalani kehidupan. Hal ini menunjukkan pentingnya intensitas membaca Al-Quran dalam mempengaruhi kestabilan seseorang dalam memberikan kontrol emosi yang sedang mereka alami.

Menurut Najati (1997) kebahagiaan akan didapatkan manakala orang itu berpegang teguh pada keimanan, takwa, dan amalan soleh, amalan soleh dapat dicapai dengan berusaha mendekatkan diri dengan sang pencipta melalui ibadah. Dalam intensitas membaca Al-Quran seseorang tidak hanya sebatas membaca yang menggerakkan sel-sel positif dalam tubuh, akan tetapi dalam pelaksanaannya juga terdapat penghayatan makna, yang mana dalam setiap ayat memiliki berbagai macam makna salah satunya adalah motivasi kehidupan seperti kepastian akan janji Tuhan kepada setiap umatnya yang beriman. Selain itu ada cerita tentang tujuan hidup yang hakiki seseorang diciptakan di dunia untuk menjadi orang yang bermanfaat untuk orang lain dan menjadi *kalifah* (pemimpin) terutama untuk dirinya sendiri (Salim, 2006). Dengan demikian maka seseorang lansia akan mendapatkan motivasi untuk berusaha berbuat baik untuk kehidupannya dan termotivasi untuk bergaul dengan lingkungan sekitar sebagai bentuk bersyukur terhadap sang pencipta. Dalam Al-Quran juga di ceritakan tentang kebahagiaan yang kekal, yang mana kebahagiaan itu hanya untuk orang yang bertakwa dengan cara melakukan perintahNya dan menjauhi larangannya. Hal ini memberikan harapan kepada siapa yang membacanya dan dengan demikian maka tiga indikator *happiness* dapat terpenuhi yaitu memiliki penerimaan terhadap masa lalu, gairah hidup untuk menjalani kehidupan saat ini, dan memiliki optimisme terhadap kehidupan yang akan datang.

Pengaruh intensitas membaca Al-Quran terhadap tingkat *Happiness* sebesar 41.9 % sedangkan faktor lain yang mempengaruhi *Happiness* sebesar 68.1 %. dikarenakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *happiness* diantaranya adalah kehidupan sosial, pernikahan, usia, uang, kesehatan dan jenis kelamin. Jika di telaah lebih lanjut semua faktor ini adalah faktor dari luar individu, sedangkan Intensitas membaca Al-Quran adalah salah satu aplikasi dari faktor religiusitas yang mana hal ini lebih cenderung pada faktor internal diri seseorang, yang mana diri seseorang inilah yang mampu memainkan emosinya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima karena ada hubungan positif antara intensitas membaca Al-Quran dengan *Happiness* pada Lansia. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil perhitungan koefisien korelasi dengan perolehan nilai r adalah 0,648 dan nilai signifikansinya adalah 0,001. Semakin tinggi tingkat intensitas membaca Al-Quran seseorang, maka semakin Tinggi tingkat *Happiness* yang dialaminya. Selain hal tersebut, sumbangan efektif dari intensitas membaca Al-Quran seseorang terhadap *Happiness* pada penelitian ini adalah sebesar 41,9% sedangkan 68.1 % disebabkan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Implikasi dari penelitian ini, yaitu maka sebagai referensi kepada pihak- pihak yang berhubungan dengan lansia seperti keluarga, panti jompo, lembaga sosial, dan Lansia sendiri untuk menambah kegiatan kesehariannya yaitu membaca Al-Quran agar mampu lebih memaknai kehidupannya sehingga lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan dan jauh dari kata *unhappy*. Dengan keadaan yang demikian maka negara kita dapat terbebas dari ancaman terhadap satu permasalahan yaitu terkait lansia seperti dalam penjelasan latar belakang penelitian ini di lakukan. Untuk penelitian selanjutnya, jika menggunakan subjek Lansia sebaiknya menggunakan skala yang lebih sederhana,

karena setinggi apa pun pendidikan yang telah ditempuh karena keterbatasan dalam hal penglihatan dan beberapa hal lainnya menyebabkan lansia menolak untuk mengisinya. Jika menggunakan variabel intensitas membaca Al-Quran, disarankan untuk menghubungkannya dengan variabel lain seperti kontrol diri, hubungan sosial, maupun resiliensi, hal ini dikarenakan ketika intensitas membaca Al-Quran tinggi maka orang tersebut memiliki kemampuan untuk memberikan kontrol terhadap hal-hal yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, B. H. (2005). *Propetic intelegence; kecerdasan kenabian*. Yogyakarta: Islamika
- Al-Jauziyyah, I.Q. (2004). *Kunci kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana
- Al-Qaththan, M. (2009). *Pengantar studi ilmu Al-Quran*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar
- Andrianto, A. (2014, Juli 11 th). *Kerier hakim kasus nenek terganjal*. Retrived November 13,2014, from <http://www.tempo.co/read/news>
- Annuri, A. (2010). *Panduan tahsin tilawah Al-quran & pembahasan ilmu tajwid*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed). New York: Routledge.
- Carr, Alan (2011). *Positive psycholog, The science of happiness and human strength, second edition*. New York: Routledge.
- Chaplin, P. James. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Depkes (2013, Oktober 09 th). *Populasi lansia diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2020*. Retrived Juli 15,2014, From <http://www.depkes.go.id>
- Diponegoro, M. A. (2013). *Psikologi konseling dan islam*. Yokyakarta: Multi Presindo.
- Emoto, M (2006). *The message from water*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ghuform, N.M.S., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Gunawan, H. (2014, Oktober 30 th). *Nasib nenek fatimah ditentukan hari ini*. Retrived November 13,2014, from <http://www.tribunnews.com>
- Habibah, N. (2013). Pelatihan membaca al-quran untuk menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe dua pemula. *Psikologika*, 2, 39-47.

- Hamid (2007, Oktober 23 th). *Penduduk lanjut usia di indonesia dan masalah kesejahteraannya*. Retrived Juli 15,2014, From <http://www.kemsos.go.id>
- Hardywinoto, & Setiabudhi, T. (1999). *Panduan grentologi, tinjauan dari berbagai aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. (1996). *Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Joshi, S., Kumari S., & Jain M. (2008). Religious belief and its relation to psychological well-being. *Journal of the indian academy of applied psychology*, 34, 345-354.
- Liputan6 (2013, Agustus 14 th). *Jadi korban perampokan, nenek 75 tahun tewas*. Retrived November 13,2014, from <http://video.liputan6.com>.
- Najati, U. (1997). *Al-Quran dan ilmu jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development, edisi 10 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pradiansyah, A. (2008). *The 7 laws of happiness: Tuju rahsia hidup yang bahagia*. Bandung: Kaifa
- Pratiwi, H. (2008). *Social support pada lansia penderita penyakit jantung koroner*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Sumatra Utara, Sumatera Utara.
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku analisis statistika data SPSS*. Jakarta: PT. Buku Seru.
- Ramadhan, A.Y., Fasikhah, S.S., & Shohib, M. (2012). Kesehteraan psikologis pada remaja santri penghafal al-quran. *Psikologika*, 17, 19-31.
- Ramadhani, E.Z. (2007). *Super health: Gaya hidup sehat rasulullah*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Reber, S.A., & Reber, S.E. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Retrived Juli 15,2014, From <http://www.datastatistik-indonesia.com>
- Salim, A.H.A. (2006). *Terapi Al-Quran untuk penyakit fisik dan psikis manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (2nd Edition ed.). Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M.P. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. (E.Y. Nukman, Penerj.) Bandung: Mizan Pustaka.

- Tim penyusun kmus pusat bahasa. (2005). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: Umm Press.
- Zaini (2012, September 29 th). *Pengaruh bacaan al-quran pada syaraf, otak dan organ tubuh lainnya*. Retrived Maret 25, 2013, from <http://zaini.staff.unri.ac.id/>. Html
- Zuhdi, M. (1997). *Pengantar ulumul Qur-an*. Surabaya: Karya Abditama



Lampiran 1 : Blue Print Skala Happiness yang telah ter validasi

Blue Print Skala Happiness yang telah ter validasi

No.	Indikator Happiness	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Kepuasan masa lalu	1, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 18,	9

		20	
2.	Kebanggaan/penghargaan terhadap diri dan kenikmatan/Gratifikasi masa sekarang	2,6, 8, 11, 13, 17, 21, 22	8
3.	Optimisme dan tujuan serta makna hidup akan masa depan	3, 10, 12, 14, 19	5
	TOTAL	22	22

Lampiran 2 : Blue Print Skala Intensitas Membaca Al-Quran

Blue Print Skala Intensitas Membaca Al-Quran

No.	Indikator Intensitas membaca A-Quran	Nomor Item	Jumlah Item
1.	Melafalkan Al-Quran	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
2.	Melafalkan maknanya	8, 9, 10,11, 12,13, 14, 17	8
3.	Menunaikan perintahnya	15, 18,20, 21, 22	5
4.	Menjauhi larangannya	16, 19	2
	TOTAL	22	22

Lampiran 3 : Validitas reliabilitas Skala Intensitas Membaca Al-Quran

Uji validitas reliabilitas tahap 1

Case Processing Summary

	N	%
Valid	41	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	41	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	113,27	122,901	,541	,870
Item2	113,37	122,338	,581	,869
Item3	113,56	121,252	,525	,870
item4	113,46	124,455	,445	,872
item5	113,46	124,855	,443	,872
item6	113,68	118,822	,719	,865
item7	113,88	124,910	,281	,878
item8	113,20	117,961	,750	,864
item9	113,51	127,606	,212	,878
item10	114,71	125,812	,182	,883
item11	113,78	123,776	,380	,874
item12	113,68	123,622	,354	,875
item13	113,76	119,789	,674	,867

Pada pengujian pertama dari 28 item yang ada ada 6 item yang tidak valid yaitu **7,9,10,19,20, dan 22**. Dikatakan tidak valid karena nilai validitasnya kurang dari 0,29 dari r tabel. Dengan nilai reliabilitas **0,877**

item14	113,10	125,640	,408	,873
item15	113,05	122,748	,604	,869
item16	113,05	125,948	,577	,871
item17	113,10	127,990	,381	,874
item18	113,27	128,251	,313	,875
item19	114,39	126,044	,236	,879
item20	114,46	123,705	,285	,879
item21	113,51	122,006	,512	,871
item22	113,61	126,544	,278	,876
item23	113,61	125,344	,315	,876
item24	113,46	124,555	,461	,872
item25	113,88	122,110	,538	,870
item26	113,29	123,262	,545	,870
item27	113,29	126,612	,438	,873
item28	113,02	125,474	,633	,871

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
117,76	132,839	11,526	28
Cases	Valid	41	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	41	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	91,29	85,112	,561	,892
Item2	91,39	84,844	,587	,891
Item3	91,59	83,599	,549	,892
item4	91,49	86,206	,479	,894
item5	91,49	87,356	,418	,895
item6	91,71	82,212	,705	,888
item8	91,22	82,176	,690	,888
item11	91,80	86,711	,343	,898
item12	91,71	86,462	,325	,900
item13	91,78	82,426	,701	,888
item14	91,12	87,560	,417	,895
item15	91,07	85,270	,605	,891
item16	91,07	87,820	,593	,892
item17	91,12	89,260	,423	,895
item18	91,29	88,912	,401	,895
item21	91,54	84,055	,548	,892
item23	91,63	86,588	,362	,898
item24	91,49	86,806	,459	,894

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
95,78	93,776	9,684	22

item25	91,90	85,240	,503	,893
item26	91,32	84,522	,635	,890
item27	91,32	87,972	,488	,894
item28	91,05	87,848	,604	,892

Setelah membuang item yang tidak valid yaitu 7 **,9,10,19,20, dan 22** kemudian dipengujian di ulang, dan hasil nya tidak ada item yang tidak valid. Selain itu nilai reliabilitas menjadi bertambah yaitu **0.897**.

Lampiran 4 : Validitas reliabilitas Skala *Hppiness*

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	41	100,0	,907	24
	Excluded ^a	0	,0		
	Total	41	100,0		

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	76,73	169,451	,511	,904
item2	76,88	176,210	,503	,904
item3	77,51	186,556	-,060	,913
item4	76,32	177,372	,302	,908
item5	77,15	176,928	,292	,908
item6	76,66	173,530	,422	,905
item7	75,76	164,139	,651	,900
item8	76,54	177,005	,388	,906
item9	76,17	174,795	,599	,903
item10	77,15	173,378	,416	,906
item11	76,73	167,301	,540	,903
item12	76,39	168,594	,663	,900
item13	76,37	164,688	,638	,901
item14	76,54	169,305	,530	,903
item15	76,49	169,606	,604	,902
item16	76,05	171,248	,486	,904
item17	76,85	167,428	,625	,901
item18	76,61	171,444	,621	,902
item19	76,63	169,488	,575	,902
item20	76,07	170,220	,618	,902
item21	76,41	167,649	,683	,900
item22	76,61	170,594	,529	,903
item23	76,29	166,162	,590	,902
item24	76,85	170,778	,593	,902

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
79,90	185,890	13,634	24

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	41	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	71,59	161,399	,510	,911
item2	71,73	168,001	,502	,912
item4	71,17	169,095	,302	,915
item6	71,51	165,606	,411	,913
item7	70,61	155,994	,657	,908
item8	71,39	168,594	,396	,913
item9	71,02	166,674	,595	,910
item10	72,00	165,150	,418	,913
item11	71,59	159,749	,524	,911
item12	71,24	160,139	,680	,908
item13	71,22	156,426	,648	,908
item14	71,39	160,994	,539	,911
item15	71,34	161,730	,596	,909
item16	70,90	163,140	,485	,912
item17	71,71	159,362	,626	,909
item18	71,46	163,155	,630	,909
item19	71,49	160,806	,599	,909
item20	70,93	162,220	,614	,909
item21	71,27	159,501	,688	,908
item22	71,46	162,805	,516	,911
item23	71,15	157,828	,602	,909
item24	71,71	163,012	,578	,910

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
74,76	177,439	13,321	22

Lampiran 5 : Data Subjek Penelitian

Inisial	Usia	J K	Pendidikan	Pekerjaan	Status	Kondisi	Inten	Happiness
1G	55	P	SMA	IRT	JANDA	SAKIT	86	76
SS	55	P	S1	GURU	MENIKA H	SEHAT	100	99
Sriastuti	55	P	SMA	IRT	MENIKA H	SAKIT	93	71
Suci Marisa	56	P	SMP	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	99	82
Erna Ningsih	56	P					95	68
Jumiroh	57	L	S3	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	93	78
Siti Mutomimah	57	P	S2	PNS	MENIKA H	SEHAT	88	70
Sri Hartati	57	P	S3	DOSEN	JANDA	SEHAT	95	60

S2Y	57	P	S1	IRT	MENIKA H	SEHAT	100	82
H 1 Silalahi	57	L	D3	PENSIUN			84	51
2 Mudji	57	P	D3	WIRSAUSAH	JANDA	SEHAT	88	69
Slamet Rivadhi	58	L	STM	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	92	78
H2	58	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	90	74
SS	58	L	S2	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	94	74
Sutrisnani	58	P	S3	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	85	70
MR	58	P	SMA	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	110	82
1	58	P	SMP	IRT	JANDA	SEHAT	104	78
Arie	59	P	S3	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	102	77
SM	59	L	SD	PETANI	MENIKA H	SEHAT	94	74
SS2	59	L	S1	PNS	MENIKA H	SEHAT	106	87
DT	59	P	SMA	PRT	MENIKA H	SEHAT	95	81
Hosen Ali	59	P	S1	IRT	MENIKA H	SEHAT	107	70
AA1	60	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	105	98
Hersan	60	L		PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	85	73
wastika	60	P	D3	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	105	82
Sri Firman	60	P		BURUH TA	MENIKA H	SEHAT	89	66
Thai Iati	60	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	100	74
1S	61	L	STM	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	92	68
F	61	P	SMA	IRT	MENIKA H	SEHAT	110	88
Hidayati	61	P	D1	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	90	76
BU S Jusuf	62	L	SMA		MENIKA H	SEHAT	91	91
B Halimah	62	P	SD	PEDAGANG	MENIKA H	SEHAT	81	49
Tatty Murdiyati	62	P	SMA	IRT	JANDA	SEHAT	103	63
lilik Nurwati	63	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	110	84
T2	63	P	SMA	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	91	49
T	63	L		PENSIUN	DUDA	SEHAT	103	67
S	63	P	SMA	IRT	JANDA	SEHAT	106	75
R	64	P	SMA	IRT	MENIKA H	SEHAT	109	97
AW	64	L	S2	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	93	64
MASDIANA	64	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	105	83
TT	64	L	S3	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	110	99
Kholas	65	L	S3	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	92	93
1	65	P	SD	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	82	64
KY	65	P	S1	KARYAWA N	MENIKA H	SEHAT	88	82

Ililik SuListiyah	65	L	S2	SWASTA	MENIKA H	SEHAT	96	75
Du1atif	68	L	SMA	PENSIUN	MENIKA H	SAKIT	104	77
Hamba A11ah	68	P	S1		JANDA	SEHAT	95	70
SUS	68	L	SMA	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	101	71
SUN	70	L	D3	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	97	78
Adnan	71	P	D1	GURU	MENIKA H	SEHAT	93	67
Ibadurrahman	71	P	S1	IRT	JANDA	SEHAT	102	80
su2riati	72	P	SMA	IRT	JANDA	SEHAT	100	66
2ujiono	72	P	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	88	77
Saro2ah	72	L	S1	DOSEN	MENIKA H	SEHAT	92	92
Ani	73	L	S1	PENSIUN	MENIKA H	SEHAT	102	83
Er1ina Dedy 2	74	P	SD	PEDAGANG	JANDA	SEHAT	100	77
Dedy 2rajidno	75	P	SD	SWASTA	JANDA	SEHAT	73	45
Hariadi	75	L	SMP	PENSIUN	MENIKA H	SAKIT	104	78
Achmad sofiyan	84	L	MA	PENSIUN	DUDA	SEHAT	94	72
Siti Zumaroh	110	P		PETANI	JANDA	SAKIT	63	37

Lampiran 6 : Hasil Uji SPSS

Frequencies

[DataSet2]

Statistics

	Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaa n	Status	Kondisi	Intensitas_Mem baca_AlQuran	Happiness
N Valid	60	60	60	60	60	60	60	60
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	63.70						95.73	74.68
Std. Deviation	8.676						9.292	12.605
Minimum	55						63	37
Maximum	110						110	99

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55	3	5.0	5.0	5.0
	56	2	3.3	3.3	8.3
	57	6	10.0	10.0	18.3
	58	6	10.0	10.0	28.3
	59	5	8.3	8.3	36.7
	60	5	8.3	8.3	45.0
	61	3	5.0	5.0	50.0
	62	3	5.0	5.0	55.0
	63	4	6.7	6.7	61.7
	64	4	6.7	6.7	68.3
	65	4	6.7	6.7	75.0
	68	3	5.0	5.0	80.0
	70	1	1.7	1.7	81.7
	71	2	3.3	3.3	85.0
	72	3	5.0	5.0	90.0
	73	1	1.7	1.7	91.7
	74	1	1.7	1.7	93.3
	75	2	3.3	3.3	96.7
	84	1	1.7	1.7	98.3
	110	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	26	43.3	43.3	43.3
	P	34	56.7	56.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		5	8.3	8.3	8.3
	D1	2	3.3	3.3	11.7
	D3	4	6.7	6.7	18.3
	MA	1	1.7	1.7	20.0

S1	15	25.0	25.0	45.0
S2	4	6.7	6.7	51.7
S3	6	10.0	10.0	61.7
SD	5	8.3	8.3	70.0
SMA	13	21.7	21.7	91.7
SMP	3	5.0	5.0	96.7
STM	2	3.3	3.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	5.0	5.0	5.0
BURUH TA	1	1.7	1.7	6.7
DOSEN	8	13.3	13.3	20.0
GURU	2	3.3	3.3	23.3
IRT	11	18.3	18.3	41.7
KARYAWAN	1	1.7	1.7	43.3
PEDAGANG	2	3.3	3.3	46.7
PENSIUN	17	28.3	28.3	75.0
PETANI	2	3.3	3.3	78.3
PNS	2	3.3	3.3	81.7
PRT	1	1.7	1.7	83.3
SWASTA	9	15.0	15.0	98.3
WIRAUSAHA	1	1.7	1.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Status

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3.3	3.3	3.3
DUDA	2	3.3	3.3	6.7
JANDA	12	20.0	20.0	26.7
MENIKAH	44	73.3	73.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Kondisi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3.3	3.3	3.3
SAKIT	5	8.3	8.3	11.7
SEHAT	53	88.3	88.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Intensitas Membaca AlQuran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 63	1	1.7	1.7	1.7
73	1	1.7	1.7	3.3
81	1	1.7	1.7	5.0
82	1	1.7	1.7	6.7
84	1	1.7	1.7	8.3
85	2	3.3	3.3	11.7
86	1	1.7	1.7	13.3
88	4	6.7	6.7	20.0
89	1	1.7	1.7	21.7
90	2	3.3	3.3	25.0
91	2	3.3	3.3	28.3
92	4	6.7	6.7	35.0
93	4	6.7	6.7	41.7
94	3	5.0	5.0	46.7
95	4	6.7	6.7	53.3
96	1	1.7	1.7	55.0
97	1	1.7	1.7	56.7
99	1	1.7	1.7	58.3
100	5	8.3	8.3	66.7
101	1	1.7	1.7	68.3
102	3	5.0	5.0	73.3
103	2	3.3	3.3	76.7
104	3	5.0	5.0	81.7
105	3	5.0	5.0	86.7
106	2	3.3	3.3	90.0

107	1	1.7	1.7	91.7
109	1	1.7	1.7	93.3
110	4	6.7	6.7	100.0
Total	60	100.0	100.0	

Happiness

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 37	1	1.7	1.7	1.7
45	1	1.7	1.7	3.3
49	2	3.3	3.3	6.7
51	1	1.7	1.7	8.3
60	1	1.7	1.7	10.0
63	1	1.7	1.7	11.7
64	2	3.3	3.3	15.0
66	2	3.3	3.3	18.3
67	2	3.3	3.3	21.7
68	2	3.3	3.3	25.0
69	1	1.7	1.7	26.7
70	4	6.7	6.7	33.3
71	2	3.3	3.3	36.7
72	1	1.7	1.7	38.3
73	1	1.7	1.7	40.0
74	4	6.7	6.7	46.7
75	2	3.3	3.3	50.0
76	2	3.3	3.3	53.3
77	4	6.7	6.7	60.0
78	5	8.3	8.3	68.3
80	1	1.7	1.7	70.0
81	1	1.7	1.7	71.7
82	5	8.3	8.3	80.0
83	2	3.3	3.3	83.3
84	1	1.7	1.7	85.0
87	1	1.7	1.7	86.7

88	1	1.7	1.7	88.3
91	1	1.7	1.7	90.0
92	1	1.7	1.7	91.7
93	1	1.7	1.7	93.3
97	1	1.7	1.7	95.0
98	1	1.7	1.7	96.7
99	2	3.3	3.3	100.0
Total	60	100.0	100.0	

CORRELATIONS /VARIABLES=Intensitas_Membaca_AlQuran Happiness
/PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[DataSet2]

Correlations			
		Intensitas_Membaca_AlQuran	Happiness
Intensitas_Membaca_AlQuran	Pearson Correlation	1	.648**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Happiness	Pearson Correlation	.648**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7 : Instrumen Penelitian (Intensitas Membaca Al-Quran dan Skala Happiness)

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Berkenaan dengan tugas penelitian yang sedang saya lakukan, saya mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu guna mengisi pernyataan yang

telah disediakan. Isilah setiap pernyataan yang ada sesuai dengan kondisi yang Bapak/Ibu alami.

Perlu diketahui bahwa jawaban yang Bapak/Ibu berikan tidak dinilai benar atau salah sehingga tidak perlu ragu-ragu untuk menjawab. Skala ini bersifat akademis, sehingga kerahasiaannya akan terjaga dan tidak akan di sebarluaskan.

Skala ini terdiri dari dua bagian, oleh karena itu sebelum mengisi, silahkan Bapak/Ibu membaca dan memahami petunjuk pengisian skala dan identitas diri. Segala jawaban yang Bapak/Ibu berikan adalah bantuan yang sangat berarti bagi saya. Karena itu, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahiwabarokatuh.

Peneliti,

Anis Puji Lestari

Identitas Diri

Nama (boleh inisial) :
Usia :
Jenis kelamin : L/P (lingkari salah satu)
Pendidikan terakhir :
Riwayat pekerjaan :
Status pernikahan :
Kondisi kesehatan saat ini :

Petunjuk pengisian skala

Bagian I

Pada bagian pertama ini ada beberapa pernyataan. Tugas Bapak/Ibu adalah memberikan ☒ anda () apabila pernyataan tersebut sesuai dengan

Bapak/Ibu. Adapun keterangan atas jawaban yang tersedia adalah **SS**: Sangat sesuai **S**: Sesuai **R**: Ragu-ragu **TS**: Tidak sesuai **STS**: Sangat tidak sesuai.

Contoh:

NO	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1	Tidak sulit bagi saya untuk membaca Al-Quran.	✓				

Bagian II

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, bacalah setiap kelompok pernyataan dengan cermat. Kemudian pilih satu pernyataan di setiap kelompok yang paling menjelaskan perasaan saudara. Pastikan membaca seluruh pernyataan di setiap kelompok sebelum membuat keputusan. Tugas Bapak/Ibu adalah **melingkari** salah satu pernyataan di tiap nomer yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban semula dan lingkari pada jawaban pengganti.

Contoh:

1. A. Saya merasa sedih
 B. Saya merasa agak sedih
 C. Saya merasa biasa saja
D Saya merasa senang
 E. Saya merasa sangat senang

Jawablah setiap nomor dengan satu pilihan jawaban dan jangan sampai ada nomor yang terlewat. Apabila saudara sudah selesai mengerjakan semua pernyataan, mohon dikembalikan.

Selamat mengerjakan

Pilih jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara.

BAGIAN I

NO	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1	Tidak sulit bagi saya untuk mengenali huruf dalam Al-Quran.					
2	Saya dapat membaca Al-Quran huruf demi huruf sesuai dengan letak keluarnya huruf.					
3	Dalam keseharian, membaca Al-Quran menjadi kegiatan rutin bagi saya.					
4	Saya membaca Al-Quran dengan pelan mengikuti huruf demi huruf.					
5	Saya membaca Al-Quran sesuai dengan tanda baca.					
6	Saya membaca Al-Quran sesuai dengan tajwid.					
7	Menurut saya, belajar dasar-dasar membaca Al-Quran itu penting.					
8	Disela waktu luang, saya menyempatkan diri untuk membaca arti ayat dalam Al-Quran.					
9	Jika tidak mengetahui arti dalam Al-Quran, saya meminta penjelasan kepada orang yang lebih tahu.					
10	Saya rela meluangkan waktu untuk mengkaji tentang isi Al-Quran					
11	Saya memiliki keyakinan yang kuat terhadap apa yang ada dalam Al-Quran					
12	Segala yang dijelaskan pada Al-Quran, saya yakini kebenarannya.					
13	Al-Quran menjadi pedoman hidup bagi saya.					
14	Al-Quran menjadi sumber bagi saya dalam menjalani kehidupan.					
15	Saya berusaha memberi maaf, walaupun tidak mudah.					
16	Marah adalah salah satu sifat yang harus saya kendalikan.					
17	Pada saat sedang gundah/ susah, saya tidak segan untuk membaca Al-Quran.					
18	Sikap optimis tetap ada pada diri saya hingga saat ini.					
19	Sulit bagi saya untuk berfikir baik pada setiap kejadian.					
20	Senyum adalah salah satu hal yang saya lakukan ketika berpapasan dengan orang lain.					
21	Sabar merupakan salah satu jalan untuk menghadapi masalah, saya pun berusaha untuk bersabar.					
22	Kejujuran merupakan hal yang penting dalam menjalani hidup.					

BAGIAN II

1.
 - A. Saya merasa seperti seseorang yang kalah.
 - B. Saya merasa seperti seorang pemenang.
 - C. Saya merasa lebih berhasil dari orang lain.
 - D. Saat saya melihat kembali hidup saya, semua yang saya lihat adalah kemenangan.
 - E. Saya merasa teramat luar biasa berhasil.
2.
 - A. Saya biasanya merasakan suasana hati yang jelek.
 - B. Saya biasanya merasakan suasana hati yang biasa-biasa saja.
 - C. Saya biasanya merasakan suasana hati yang baik.
 - D. Saya biasanya merasakan suasana hati yang bagus sekali.
 - E. Saya biasanya sangat merasakan suasana hati yang bagus sekali.
3.
 - A. Hidup saya tidak memiliki tujuan atau makna apapun.
 - B. Saya tidak tahu tujuan atau makna hidup saya.
 - C. Saya memiliki sebuah penuntun mengenai tujuan saya dalam hidup.
 - D. Saya memiliki sebuah gagasan yang bagus mengenai tujuan atau makna hidup saya.
 - E. Saya memiliki gagasan yang jelas mengenai tujuan atau makna hidup saya.
4.
 - A. Dalam hidup saya mempunyai kesedihan.
 - B. Dalam hidup saya tidak punya kesedihan dan tidak pula mempunyai kebahagiaan.
 - C. Saya mempunyai lebih banyak kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup.
 - D. Dalam hidup saya mempunyai jauh lebih banyak kebahagiaan daripada kesedihan.
 - E. Hidup saya dipenuhi dengan kebahagiaan
5.
 - A. Saya merasa bosan di sebagian besar waktu.
 - B. Saya tidak merasa bosan dan tidak juga merasa tertarik pada apa yang saya kerjakan.
 - C. Di sebagian besar waktu saya merasa tertarik pada apa yang saya sedang kerjakan.
 - D. Di sebagian besar waktu saya merasa cukup tertarik pada apa yang saya kerjakan.
 - E. Di sebagian besar waktu saya merasa senang dengan apa yang saya sedang kerjakan.
6.
 - A. Saya merasa terpisahkan dari orang lain.
 - B. Saya tidak merasa dekat dan juga tidak merasa terpisahkan dari orang lain
 - C. Saya merasa dekat dengan teman-teman dan anggota keluarga.
 - D. Saya merasa dekat dengan kebanyakan orang.
 - E. Saya merasa dekat dengan setiap orang di dunia.

7.
 - A. Berdasarkan standar obyektif, pekerjaan saya buruk sekali.
 - B. Berdasarkan standar obyektif, pekerjaan saya tidak begitu bagus.
 - C. Berdasarkan standar obyektif, pekerjaan saya agak bagus.
 - D. Berdasarkan standar obyektif, pekerjaan saya cukup bagus.
 - E. Berdasarkan standar obyektif, pekerjaan saya luar biasa bagus
8.
 - A. Saya malu pada diri saya sendiri.
 - B. Saya tidak malu pada diri sendiri.
 - C. Saya bangga pada diri sendiri.
 - D. Saya sangat bangga pada diri sendiri.
 - E. Saya teramat sangat bangga pada diri sendiri.
9.
 - A. Waktu lambat berlalu di sebagian besar hal yang saya lakukan.
 - B. Waktu cepat berlalu di beberapa hal dan lambat di beberapa hal lain yang saya lakukan.
 - C. Waktu cepat berlalu di sebagian besar hal yang saya kerjakan.
 - D. Waktu cepat berlalu di seluruh hal yang saya kerjakan.
 - E. Waktu begitu cepat berlalu di seluruh hal yang saya kerjakan, bahkan saya tidak menyadarinya.
10.
 - A. Dalam skema hal besar, keberadaan saya mungkin merugikan dunia.
 - B. Keberadaan saya tidak membantu dan tidak juga merugikan dunia.
 - C. Keberadaan saya memiliki pengaruh yang kecil tetapi positif pada dunia.
 - D. Keberadaan saya menjadikan dunia menjadi tempat yang lebih baik.
 - E. Keberadaan saya memiliki dampak yang lama, luas, dan positif pada dunia
11.
 - A. Saya tidak mengerjakan sebagian besar hal-hal dengan sangat baik.
 - B. Saya melakukan dengan baik hal-hal yang saya kerjakan.
 - C. Saya melakukan dengan baik pada beberapa hal yang saya kerjakan.
 - D. Saya melakukan dengan baik pada sebagian besar hal-hal yang kerjakan.
 - E. Saya melakukan dengan benar-benar baik pada apapun yang saya kerjakan
12.
 - A. Saya mempunyai sedikit antusias atau bahkan tidak ada antusias sama sekali.
 - B. Tingkat antusiasme saya tidak tinggi dan juga tidak rendah.
 - C. Saya memiliki tingkat antusiasme yang bagus.
 - D. Saya merasa antusias melakukan hampir segalanya.
 - E. Saya mempunyai banyak antusiasme sehingga saya merasa bisa melakukan hampir segalanya.

13. A. Saya tidak menyukai kegiatan saya.
B. Saya merasa biasa-biasa saja mengenai kegiatan saya.
C. Untuk sebagian besar hal, saya menyukai kegiatan saya.
D. Saya sungguh-sungguh menyukai kegiatan saya.
E. Saya benar-benar menyukai kegiatan saya.
14. A. Saya pesimis mengenai masa depan.
B. Saya tidak optimis dan tidak juga pesimis mengenai masa depan.
C. Saya merasa agak optimistik mengenai masa depan.
D. Saya merasa cukup optimistik mengenai masa depan.
E. Saya merasa teramat sangat optimistik mengenai masa depan.
15. A. Saya telah mencapai sedikit hal dalam hidup.
B. Pencapaian hidup saya tidak lebih banyak daripada kebanyakan orang-orang.
C. Pencapaian hidup saya agak lebih banyak daripada kebanyakan orang-orang.
D. Saya telah meraih lebih dalam hidup daripada kebanyakan orang-orang.
E. Saya telah meraih prestasi besar dalam hidup daripada kebanyakan orang.
16. A. Saya tidak bahagia dengan diri saya sendiri.
B. Saya netral.
C. Saya bahagia dengan diri saya sendiri.
D. Saya sangat bahagia dengan diri saya sendiri.
E. Saya tidak bisa lebih bahagia lagi kecuali dengan diri saya sendiri
17. A. Kemampuan saya tidak pernah diuji oleh situasi.
B. Kemampuan saya sesekali diuji oleh situasi.
C. Kemampuan saya terkadang diuji oleh situasi.
D. Kemampuan saya seringkali diuji oleh situasi yang saya hadapi.
E. Kemampuan saya selalu diuji oleh situasi yang saya hadapi.
18. A. Saya menghabiskan seluruh waktu saya melakukan hal-hal yang tidak penting.
B. Saya menghabiskan banyak waktu melakukan hal-hal yang tidak penting dan tidak pula tidak penting.
C. Saya menghabiskan sebagian waktu saya setiap hari melakukan hal-hal yang penting.
D. Saya menghabiskan sebagian besar waktu saya melakukan hal-hal penting.
E. Saya menghabiskan setiap momen setiap hari dengan melakukan hal-hal yang penting.

19. A. Andai saya terus mencetak angka dalam hidup, saya akan tertinggal di belakang.
B. Andai saya terus mencetak angka dalam hidup, saya akan impas.
C. Andai saya terus mencetak angka dalam hidup, saya akan sedikit di depan.
D. Andai saya terus mencetak angka dalam hidup, saya akan di depan.
E. Andai saya terus mencetak angka dalam hidup, saya akan jauh di depan.
20. A. Saya mengalami lebih banyak kesakitan daripada kesenangan.
B. Saya mengalami kesakitan dan kesenangan dalam kadar yang seimbang.
C. Saya mengalami banyak kesenangan.
D. Saya mengalami lebih banyak kesenangan daripada kesakitan.
E. Hidup saya dipenuhi dengan kesenangan.
21. A. Saya tidak menikmati rutinitas harian saya.
B. Saya merasa biasa-biasa saja dengan rutinitas harian saya.
C. Saya menyukai rutinitas harian saya, tetapi saya bahagia jika terhindar dari rutinitas tersebut.
D. Saya sangat menyukai rutinitas harian saya sehingga saya jarang menghindarinya.
E. Saya sangat menyukai rutinitas harian saya sehingga saya hampir tidak pernah menghindarinya.
22. A. Hidup saya buruk.
B. Hidup saya biasa saja.
C. Hidup saya bagus.
D. Hidup saya sangat bagus.
E. Hidup saya mengagumkan.